

# EatSmarter!



10 STARKÖCHE, 100 TOLLE REZEPTE

SUPERDICKES  
228  
Seiten!

## Figurwunder EIWEISS

So essen Sie sich schlank:  
Wie Proteine zum Turbo der  
Fettverbrennung werden

Wladimir Klitschko  
**FIT WIE EIN  
WELTMEISTER**

Tipps für jeden Tag  
**20 NEUE  
FETTKILLER**



## TOLLE KÜRBIS-REZEPTE!

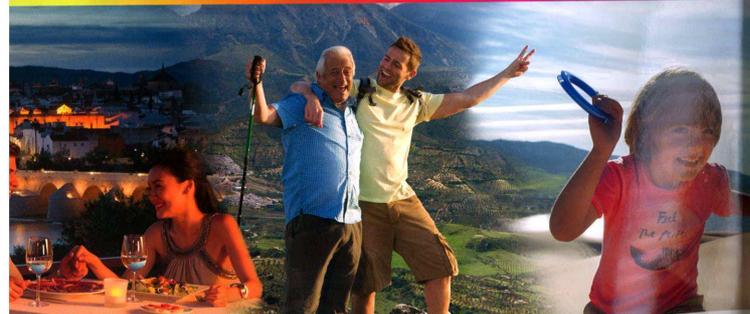
30 Gerichte, die garantiert gelingen +++ Die besten Zubereitungstipps für Top-Genuss  
+++ Wie die Starköche das geniale Herbstgemüse am liebsten essen

ACA  
das ne  
SUPERFOO



Sobald du andalusischen Boden betrittst,  
bist du nicht mehr du selbst. Du bist:

# dein bestes du



**Andalucía**  
LIEBT SIE

Dein Andalusien  
andalucia.org

European Union  
Andalusien  
Andalusien looking forward with you



## Wir haben für jede Nase den richtigen Riecher.

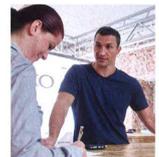
on unserer großen Käseauswahl kann sich jeder  
ne Scheibe abschneiden. Denn egal ob Weich-,  
hart- oder Schnittkäse: Wir bieten für jeden Gau-  
den perfekten Genuss. Und wenn Sie sich  
ei all den Leckereien nicht zwischen Manchego,  
Brie, Morbier & Co. entscheiden können, unterstü-  
zen Sie unsere Experten nach Laibeskraften. So  
schließen unsere Käsespezialitäten nicht nur den  
Magen, sondern öffnen auch das Herz. **Weitere  
leckere Informationen gibt's auf [edeka.de](http://edeka.de)**



Wir ♥ Lebensmittel.

### INTERN

*Liebe Leserin, lieber Leser,*



EAT SMARTER-Redaktionsleiterin  
Brunjtte Thielke traf Box-Champ  
Wladimir Klitschko in Hamburg.



Auf Schlemmerreise in  
Andalusien: EAT SMARTER beim  
großen Cooking Cup-Finale.

Und sollten Sie sich nun fragen, wie man die Folgen der kleinen Schlemmereien am besten wieder ausgleicht: Versuchen Sie's doch mal mit Proteinen! Wie man mit dem **Figurwunder Eiweiß gesund abnehmen kann**, erklären Ihnen unsere Experten ab Seite 82.

Das und natürlich vieles mehr erwartet Sie in der neuen Ausgabe der EAT SMARTER. Ich wünsche Ihnen wie immer viel Spaß beim Stöbern, Lesen, Kochen und Genießen!

Ihre

*Frauke Eckert*



Frauke Eckert  
Geschäftsführerin

**THE GRAND**  
Afhrenshoop

Mein Haus am Meer.

THE GRAND  
Schifferberg 24, 18347 Ahrenshoop  
038220/678-0, info@the-grand.de  
www.the-grand.de

16

**Fit wie ein echter Champion**

Wladimir Klitschko ist in Top-Form und erklärt im Exklusiv-Interview, wie das jeder schafft.



38

**20 tolle Schlank-Tricks**

Es muss nicht immer eine strenge Diät sein: Mit unseren Schlank-Tricks für den Alltag lassen sich viele Kalorien einsparen.



54

**Dream-Team Käse und Wein**

Die wichtigsten Fakten über die zwei Lieblinge aller Gourmets.



**82 Figurwunder Eitweiß**

EAT SMARTER klärt, ob Proteine wirklich beim Abnehmen helfen.



176

**Offline statt online**

Warum Sie Smartphone oder Tablet ab und zu einfach mal ausschalten sollten.

196

**Andalusien: Spaniens innerer Süden**

Region ist auch kulinarisch immer eine Reise wert.



**THEMEN DIESER AUSGABE**

- 16 Wladimir Klitschko im Interview
- 22 Die Teilnehmer der Klitschko-Challenge
- 38 Fettkiller-Serie: 20 Tipps für den Alltag
- 48 Dampfzaren, die schonende Art der Zubereitung
- 54 Alles rund um Wein und Käse
- 70 Großes Halloween-Gewinnspiel
- 76 Die besten Superfoods
- 80 Kürbis: Tipps von Cornelia Poletto
- 82 Figurwunder Eitweiß
- 90 Das große Cooking Cup-Finale
- 196 Kulinarische Reise nach Andalusien

**REZEPTE**

- 10 Rezeptfinder
- 102 Leckere Kürbisgerichte der Starköche
- 114 Kochen mit den Miele-Tafelkünstlern
- 126 Einfach und genial: Spaghettii-Ideen
- 136 Tolle Aufläufe für den Herbst
- 144 Pilzrezepte: nicht nur für Pilzköpfe
- 154 Alles Kürbis, oder was?
- 162 Köstliches mit Herbstobst
- 174 Die QR-Codes der Rezepte

**LIVE SMARTER**

- 176 Offline statt ständig online: Warum Abschalten sinnvoll sein kann
- 182 Test: Sind Sie zu viel im Internet?
- 186 Kinder und Medien: Worauf Eltern achten sollten
- 188 Im Test beim Fitness-Doc: Online-Studios fürs Training zu Hause

**RUBRIKEN**

- 4 Die Welt von EAT SMARTER
- 12 Expertentipps: Musik hat Einfluss auf unseren Geschmack
- 15 Saisonkalender
- 52 Neues aus der Forschung
- 98 Gewinnspiele und Produktnews
- 215 Food goes online
- 218 TV-Tipps
- 220 Buchtipps
- 222 Drive Smarter
- 224 Impressum
- 226 Vorschau

**SAMSUNG**

**EatSmarter!**

**POWERBOT VR9000H VON SAMSUNG**

*Produkttest-Ergebnisse*



**PowerBot überzeugt auf ganzer Linie!**

Der praktische Saugroboter PowerBot VR9000H von Samsung hat den EAT SMARTER-Produkttest mit Bravour bestanden und auf ganzer Linie überzeugt: Alle Tester vergeben die Bestnote fürs Design, 60 Prozent loben die problemlose Handhabung, 40 Prozent beschreiben diese sogar als kinderleicht. Den Saugroboter

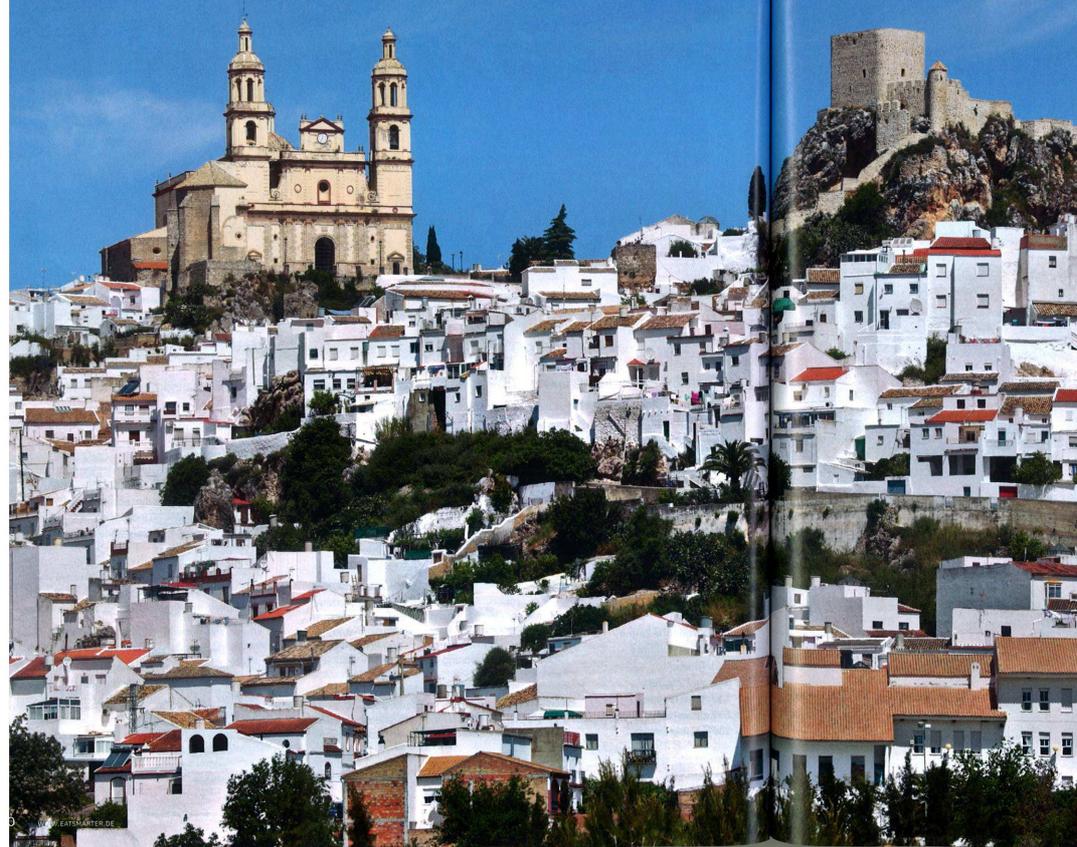


kann man im ganzen Haus und auf allen Bodenbelägen einsetzen. Besonders gut kam auch die praktische Fernbedienung an, mit der man den PowerBot bequem vom Sofa aus steuern und gezielt auf bestimmte Stellen aufmerksam machen kann. Die Tester waren allesamt von diesem Tool überzeugt und nutzten es regelmäßig. Das erfreuliche Gesamtergebnis: Alle würden den PowerBot VR9000H von Samsung sofort weiterempfehlen! Mehr Infos auf [www.eatsmarter.de/samsung](http://www.eatsmarter.de/samsung).

[www.eatsmarter.de/samsung](http://www.eatsmarter.de/samsung)

FOTO: STEIN HANSEN/LAND, GETTY IMAGES, SHOOTING STAR/STOCK, SHUTTERSTOCK, ISTOCKPHOTO

Stadt Olvera mutet sich andalusisch an und hat Lust auf Sonne, Meer und Meer.



EAT SMARTER: Geschäftsführerin Frauke Eckart (Mitte) und die Mitarbeiterinnen Christin Ilgner (l.), Annabelle Nieß (r.)

**SIEMENS + EatSmarter!**

präsentieren das

# Cooking Cup FINALE IN ANDALUSIEN

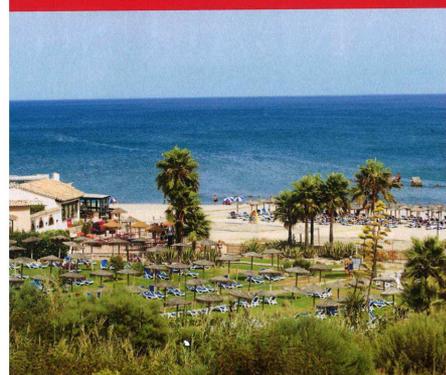
Am Strand der Costa del Sol haben die fünf Finalisten-Teams gekocht, was das Zeug hält. Die spektakulären Sieger-Rezepte gibt es für unsere Leser auch zum Nachkochen.



FOTOS: ISTOCKPHOTOS, SHUTTERSTOCK, IMAGELIBRARY, MARINEZ



Die Gruppe, die jede Menge Spaß hatte: die Teilnehmer, die Organisatoren und die Mitarbeiter vom Aldiana Alcaidesa.



Auf dem Meer kocht es sich im Patio des Strandrestaurants „La Vista“ besonders gut.



Der Pool-Bereich des Premium-Clubs.



Energie tanken vor dem großen Finale.

**E**s duftet nach exotischen Gewürzen und Obst: In den Auslagen der Händler liegen frische Fische, Garnelen und unzählige Fleisch- und Käsesorten. Die Auswahl an frischen Lebensmitteln auf dem Markt in der andalusischen Stadt Algeciras ist schier unendlich. Genau der richtige Ort für die Finalteilnehmer des Cooking Cups 2015! EAT SMARTER und Siemens haben in die wunderschöne Region Südspaniens eingeladen, um wieder Deutschlands beste Hobbyköche zu finden. Zuvor hatten sich die fünf Teams in deutschlandweiten Regionalauscheidungen in Siemens LifeKochschulen und im Halbfinale in der Münchner Allianz Arena mit ihren Kreationen gegen die Konkurrenz behauptet.

## Ungewöhnliche Zutaten

Die Teilnehmer bekommen vor Ort einen Warenkorb mit landestypischen Zutaten präsentiert und müssen nun ihr Finalrezept entwickeln. Jetzt zeigt es sich, wer unter Hochspannung Gerichte kreieren kann. Tags darauf geht es auf den Markt und jedem Team stehen 100 Euro zur Verfügung. Die Münchner Teilnehmerinnen Petra Lang und Rabea Bilz setzen auf ungewöhnliche Zutaten und versuchen dem Marktverkäufer mit Händen und Füßen zu erklären, dass sie Stierhoden möchten. Gar nicht so leicht, wenn der Mann hinter dem Tresen kein Englisch spricht – und die beiden Frauen kein Spanisch können. Mithilfe eines Guides, der die Dolmetscherfunktion übernimmt, bekommen sie dann doch noch ihre gewünschten Zutaten. Frank Hansen und Lars Zimmer aus Lübeck entscheiden sich für Fleisch und Fisch. „Wir werden ein Surf-and-Turf-Gericht zubereiten und der Jury so zeigen, dass wir beides können“, sagt Hansen.

## Kritische Verkoster

Die Jury ist auch dieses Jahr wieder hochrangig besetzt. Neben den zwei Spitzenköchen Eduard Jaisler und Peter A. Strauß der Jeunes Restaurateurs d'Europe verkosten auch die erfahrenen Food-Blogger Virginia „Jenny“ Horstmann (zuckerzintundliebe.de), „Zorra“ (kochtopf.me) und der Küchenchef des Aldiana Alcaidesa Michael Kurtze die Gerichte. Da das Motto „Andalusische Küche“ lautet, dürfen natürlich auch Gourmets aus der Region nicht fehlen. Der Vorsitzende ▶

## COOKING CUP



Palmen prägen das Bild Andalusiens und verbreiten Urlaubsstimmung hoch zehn.



Oliven sind ein fester Bestandteil der andalusischen Küche.



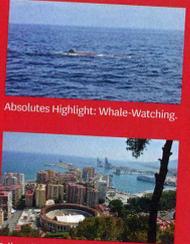
Beim Marktbesuch durften die Teilnehmer ihren Warenkorb ergänzen.



Köstlich: frische Feigen.



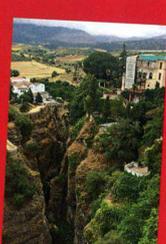
How much is the fish?



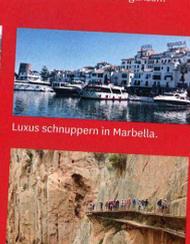
Absolutes Highlight: Whale-Watching.



Die hübsche Altstadt von Cádiz.



Spektakuläre Aussicht in Ronda.



Luxus schnuppern in Marbella.



Jurymitglieder: Eduard Jaister, Peter A. Strauß und Michael Kurtze.



Die kritische Verkostung der Gerichte.



Probieren geht über Studieren.



Gabi Foidl setzt Fischsud an.



Rabea Bilz beim Anrichten.



Annette Ley kocht hochkonzentriert.



Frank Hansen bewahrt stets Ruhe.

des Sherry-Verbandes César Saldaña und die Marketing-Managerin des Fremdenverkehrsamtes Fatima Blanco Villaverde entscheiden ebenfalls mit, denn sie wissen, wie echte und gute andalusische Küche schmecken muss.

Jeder Koch ist anders

Das große Finale findet im Aldiana Alcaidesa statt, in dem die Teilnehmer auch während ihres Aufenthaltes wohnen. Direkt am Strand geht es an den mobilen Siemens-Kochstationen heiß her. Beim Kochen unter Zeitdruck – die Teams haben für Zubereitung und Anrichten der Gerichte nur eine Stunde Zeit – zeigen sich die unterschiedlichen Kochstile. Während Verena Scheidel und Manuel Wassmer mithilfe einer Excel-Tabelle die einzelnen Schritte abarbeiten und dabei noch Zeit für Sätze wie „Schatz, kinnest du bitte...“ haben, sind Annette Ley und Andrea Fricke liebenswert chaotisch und verwechseln schon mal Salz und Zucker. Frank Hansen und Lars Zimmer sind ruhig und gelassen und verstehen sich auch ohne Worte. Als Gabi



Die strahlenden Gewinner des Cooking Cups: Verena Scheidel und Manuel Wassmer.

Foidl den Fischsud aus frischen Meerestieren einkocht, schauen viele Zuschauer neugierig in den Topf. Das Rahmenprogramm mit Sherry-Verkostung, Schinkenscheiden und Flamenco-Show sorgt ebenfalls für jede Menge Unterhaltung. Am Ende kann sich das einzige gemischte Doppel des Wettbe-

werbs, Verena Scheidel und Manuel Wassmer, durchsetzen und mit ihrem „Tapas Andaluca“ die anspruchsvolle Jury überzeugen.

Tolles Rahmenprogramm

Gekrönt wurde das große Finale durch die Siegerehrung mit einem edlen Galaabend im Aldiana Alcaidesa und zahlreichen Ausflügen innerhalb Andalusiens. So konnten die Teilnehmer bei einer Bootstour in Tarifa Delfine und Wale hautnah erleben, in Ronda die atemberaubende Schlucht bestaunen und in Cádiz durch die wunderschöne Altstadt bummeln. Auch Tagestouren nach Málaga und Marbella standen auf dem Plan. Natürlich durfte der Besuch echter Bodegas nicht fehlen. Und zum Sherry-Tasting ging es nach Jerez de la Frontera. Für die Erst- und Zweitplatzierten gab es am Ende noch ein ganz besonderes Highlight: Sie durften den berühmten Caminito del Rey begehen. Der Weg an einer steilen Felswand ist nichts für schwache Nerven, aber ein einzigartiges Erlebnis, das die Teilnehmer nicht so schnell vergessen werden.

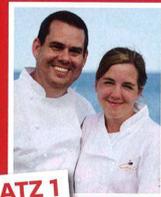


Die fünf Teams gingen nach dem großen Finale samt Kochjacke baden. Die abfallende Anspannung ist ihnen anzusehen.

COOKING CUP



PLATZ 1



VERENA SCHEIDEL & MANUEL WASSMER

Verena Scheidel und Manuel Wassmer konnten sich mit ihren Tapas Andaluca gegen die Konkurrenz durchsetzen. Sie kredenzt sechs verschiedene Köstlichkeiten wie Blutwurst-Taler auf Birnen-Feigen-Relish, Boquerones auf Brotchip mit Kräuterröl, cremige Doradenkroquette auf mediterranem Gemüse oder Garnele in Sherry-Orange. Ein absolutes Highlight: die Chorizo-Marmelade.

LARS ZIMMER & FRANK HANSEN

Filet vom Rind auf Sherry-Jus, Garnele im Sardinienmantel, Süßkartoffel & Tomate

PLATZ 2



KARIN SCHRETTL & GABI FOIDL

Lubina Andaluz: Wolfsbarsch auf grünem Spargel, Orangen-Pignoli-Reis und Kaisergranat

PLATZ 3



RABEA BILZ & PETRA LANG

Auf die inneren Werte kommt es an: Tomaten-Merluza mit Paté-Brotchen, Hühnerleber mit Kirsich-Zwiebeln und Kartoffelwürfeln, Lauch-Mandarinern mit Lardo, zweierlei Stierhoden hollandaise

PLATZ 4



ANDREA FRICKE & ANNETTE LEY

Cherrytomatensalat an kandierter Orangenschale mit Zucchini-Pesto, andalusischem Kartoffelpüree, Solomillo Yonerra Lecha, Schalotten-Knoblauchconfit und Ananas-Carpaccio

PLATZ 5



DAS GEWINNERREZEPT UND DIE GERICHTE DER ANDEREN TEAMS FINDEN SIE ZUM NACHKOCHEN AUF: [www.eatsmarter.de/cookingcup-rezepte](http://www.eatsmarter.de/cookingcup-rezepte)



SIEMENS UND EatSmarter!

WIR DANKEN UNSEREN PARTNERN



[www.cooking-cup.de](http://www.cooking-cup.de)

# ANDALUSIEN



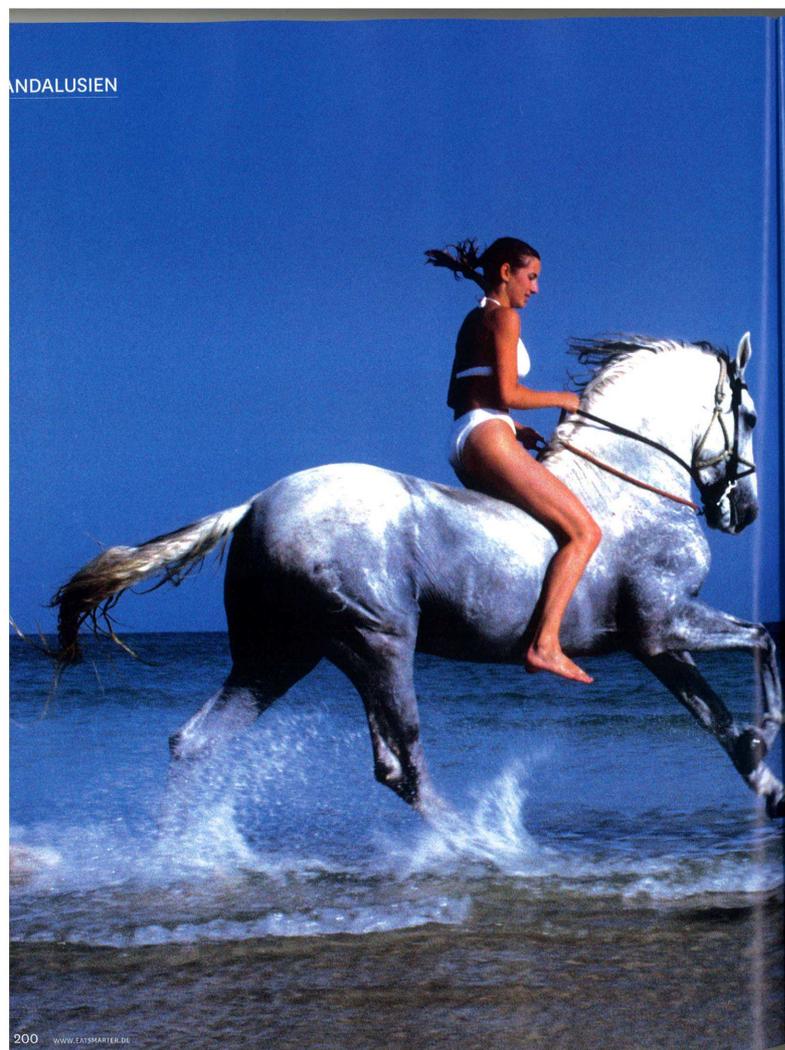
Flamenco, Sherry, Schinken: Die südlichste Region der Iberischen Halbinsel ist reich an kulturellen und kulinarischen Attraktionen und entwickelt sich immer mehr zu einem der Top-Urlaubsziele. Begleiten Sie uns auf der großen Genussreise durch den Süden Spaniens.

TEXT: CHRISTIN ILGNER

## ANDALUSIEN



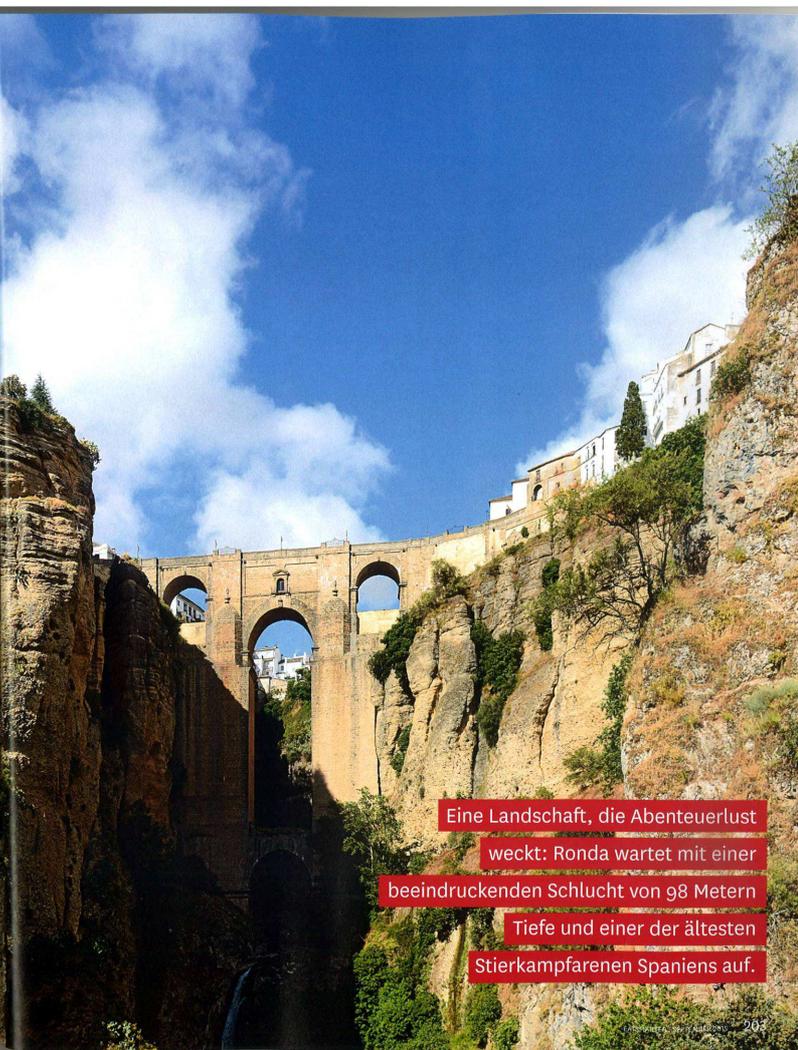
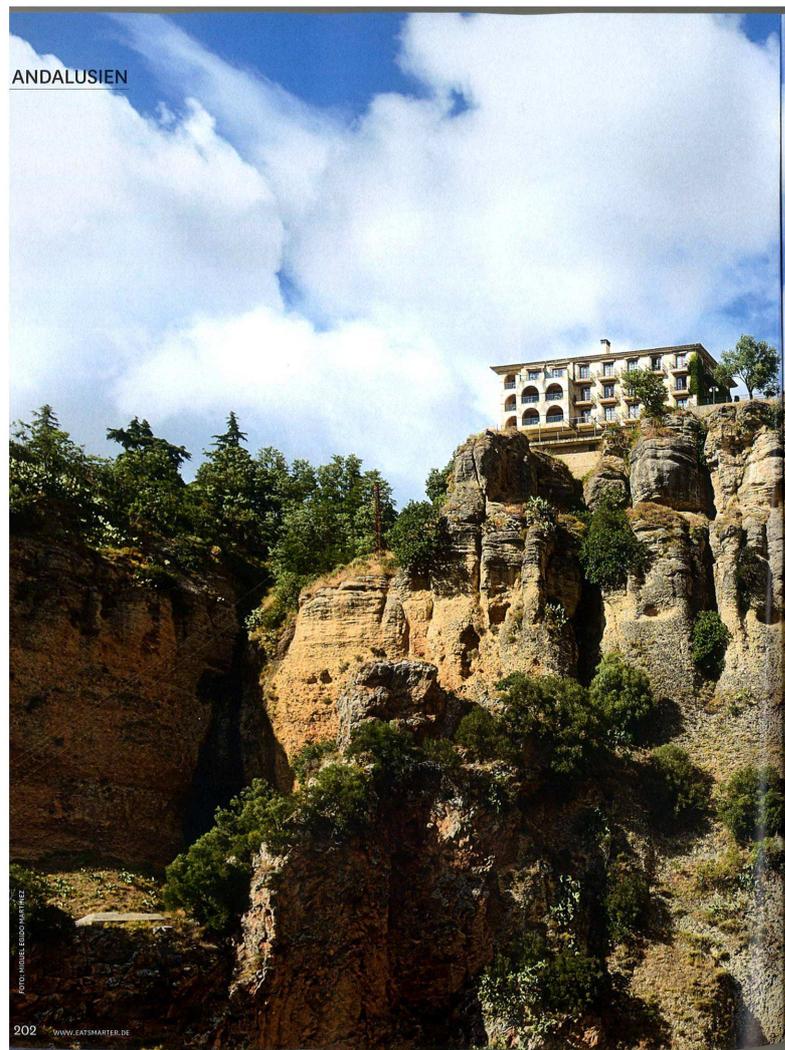
Kultur zum Anfassen: Die Stadtburg Alhambra in Granada wurde im maurischen Stil errichtet und ist eines der bekanntesten Bauwerke der islamischen Kunst. Seit 1984 zählt sie zum Weltkulturerbe.



Die Genussregion Andalusien kann auch sportlich: Reiten, Golf, Tennis, Kite- oder Windsurfen – wer Action mag, der findet sie. Die Kalorien des guten Essens lassen sich hier wieder abtrainieren.



Ob Anfänger oder Profi – für Kitesurfer ist Tarifa ein guter Spot.



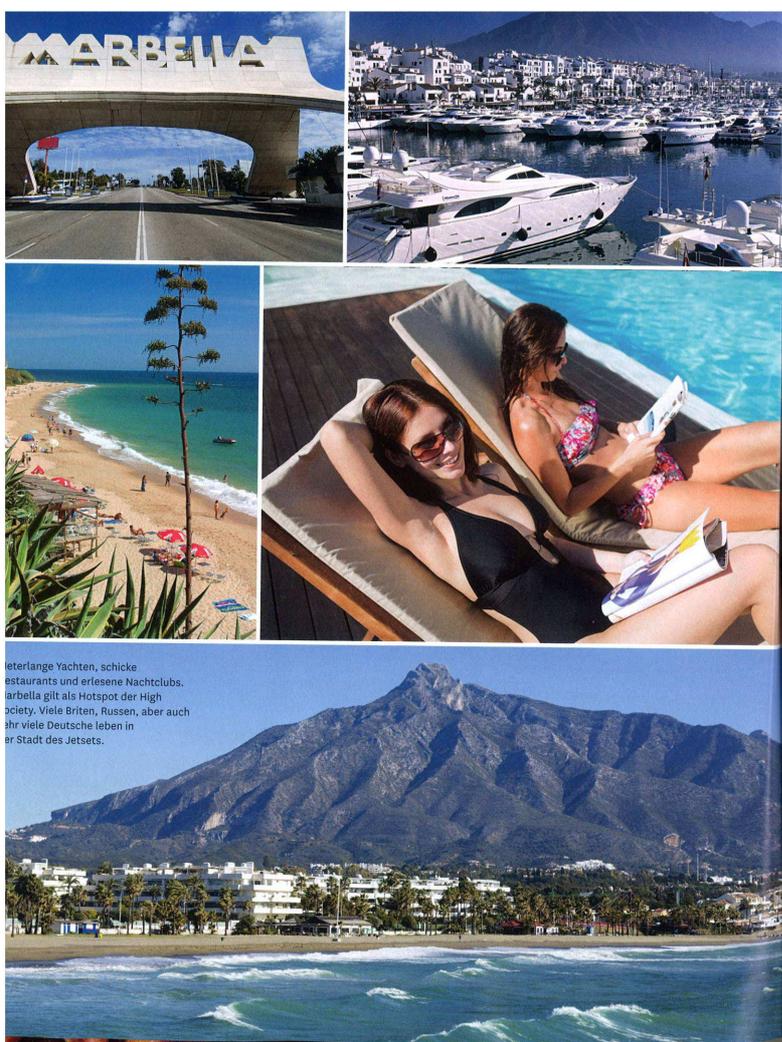
Eine Landschaft, die Abenteuerlust weckt: Ronda wartet mit einer beeindruckenden Schlucht von 98 Metern Tiefe und einer der ältesten Stierkampfarenen Spaniens auf.



Eine echte Spezialität: Fische, wie hier Sardinen, werden in Andalusien oft auf Stöcken gegrillt.



Die Lage Andalusiens am Mittelmeer und Atlantik ist auch in Bezug auf die andalusische Küche spürbar, denn fangfrischer Fisch und Meeresfrüchte kommen hier regelmäßig auf den Teller.



...terlange Yachten, schicke Restaurants und erlesene Nachtclubs. Marbella gilt als Hotspot der High Society. Viele Briten, Russen, aber auch ihr viele Deutsche leben in der Stadt des Jetsets.



Gunilla von Bismarck gilt als „Königin von Marbella“ und veranstaltete hier legendäre Partys.



Golfen mit Blick auf den Affenfelsen von Gibraltar? In Andalusien kein Problem!

**D**ie meisten sehnen sich im Urlaub nach Sonne, Strand, Meer, Zeit zum Entspannen und nach ein bisschen mehr Luxus als zu Hause. Marbella scheint hierfür der perfekte Ort – und in den zahlreichen Restaurants direkt in Strandnähe lässt es sich hervorragend schlemmen. Aber ganz egal, ob Marbella oder Málaga: In Andalusien wird kulinarisch groß geschrieben und so lässt Antonio Rodríguez Baena akribisch das scharfe Messer durch das Fleisch gleiten, schneidet den Schinken in hauchdünne Scheiben. Der Trubel und Lärm in der Bodega „El Pimpi“ in Málaga scheinen ihn dabei nicht im geringsten zu beeindrucken – kein Wunder, schließlich gehört der Mann zu den besten Schinkenschneidern Spaniens, die in regelmäßigen Wettbewerben gekürt werden. Seine Kunst zeigt, welchen Stellenwert die Fleischspezialität in Spanien und besonders in der Region Andalusien hat. Denn der Jamón ibérico de Bellota zählt zu den weltbesten Schinken. Sein nussiges Aroma und die feinen Fettsäuren erhält er durch die Freilandhaltung und die besondere Ernährung der Schweine, die in den letzten sechs Lebensmonaten nur mit Eicheln gefüttert werden. Die Delikatesse wird in Andalusien meist als Tapa serviert. Diese kleinen Appetithäppchen ersetzen ganze Mahlzeiten oder Tellergerichte. Die lebensfrohen Andalusier lieben es, in Gesellschaft Tapas zu essen und dazu ein Glas Wein oder einen guten Sherry zu trinken. Die in deutschen Tapas-Restaurants so typischen Datteln im Speckmantel sucht man hier vergeblich. Stattdessen kommen in den traditionellen Bodegas frischer Fisch und frittierte Sardellen auf den Tisch. Die kleinen Boquerones (Sardellen) essen die Einwohner Málagas so gern und reichlich, dass sie selbst als solche bezeichnet werden. Wer meint, Tapas würden mit Messer und Gabel gegessen, der irrt. Beherzt

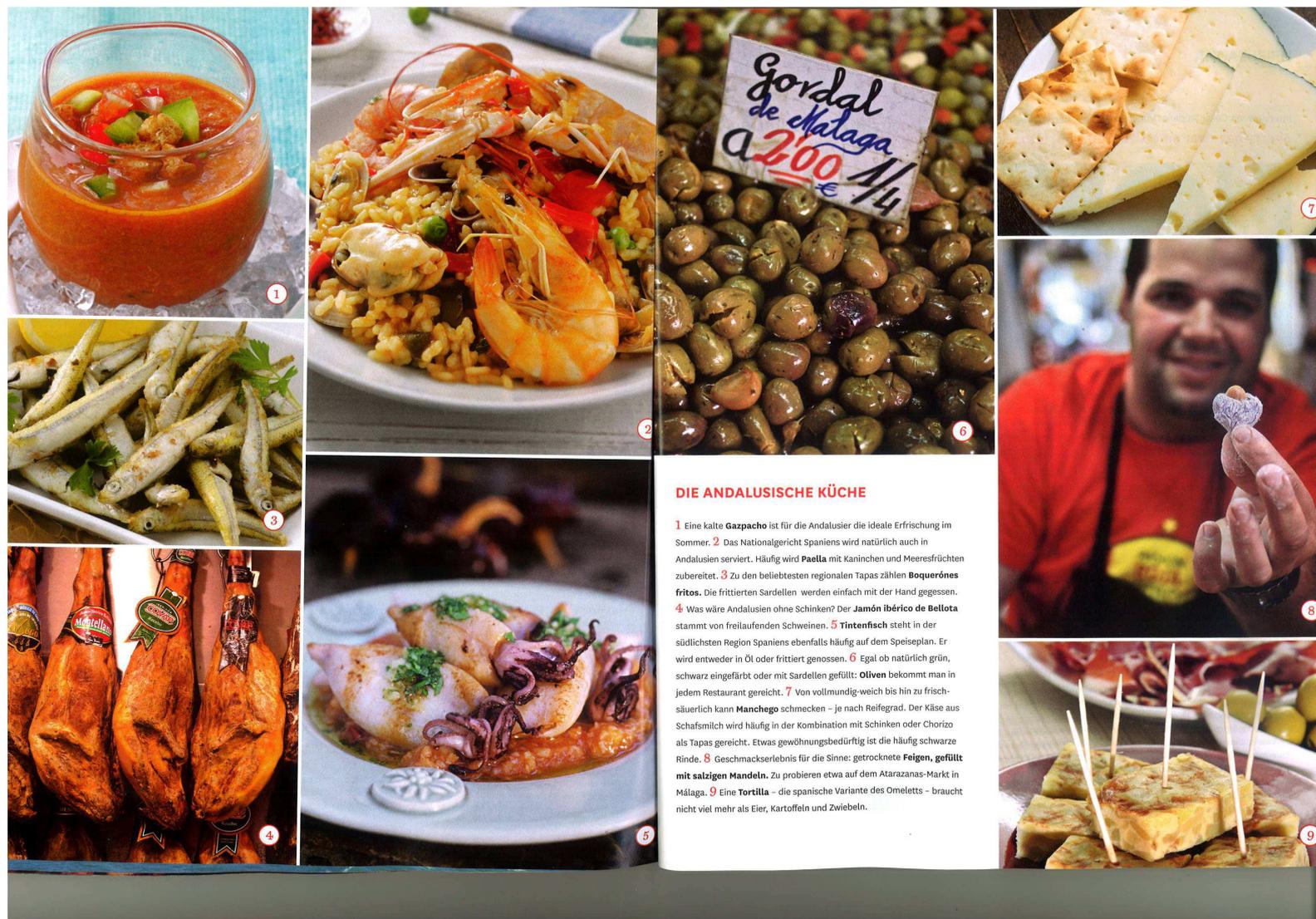
langt man mit den Fingern zu – wie schon vor Jahrhunderten die Mauren. Doch nicht nur für seinen Schinken oder die Tapas ist Andalusien berühmt. Schon beim Landeanflug über die Region fallen die unzähligen Olivenhaine auf. Ihre satte dunkelgrüne Farbe bildet einen tollen Kontrast zu den ockerfarbenen Böden. 25 Prozent der weltweiten Olivenölproduktion findet in Andalusien statt. Eine Flasche des gesunden Öls steht in der Region auf jedem Esstisch – sei es zu Hause oder im Restaurant. Neben Olivenbäumen finden sich hier im Süden auch zahlreiche Sonnenblumenfelder und Obstplantagen. Kein Frost und 319 Sonnentage mit rund 3000 Sonnenstunden im Jahr sorgen für eine wahre Früchte-, Pflanzen- und Blumenpracht. Da die Spanier den höchsten Pro-Kopf-Fleischverbrauch Europas haben, verwundert es nicht, dass auf den Weiden Andalusiens zahlreiche Stiere stehen. Ein ungewohntes Bild für Deutsche, kennt man bei uns doch eher grasende Milchkühe. Die gibt es in der südlichen Region der Iberischen Halbinsel jedoch kaum. Käse wird hier vorrangig aus Ziegen- oder Schafsmilch produziert. Erstere wird sogar nach Frankreich exportiert. Doch nicht nur Käse wird ins Ausland verkauft. In Ronda prägen Orangenbäume das Stadtbild. Auf die Idee, die Früchte zu essen, kommt hier allerdings niemand. Das Geschmacksurteil: viel zu bitter! Stattdessen wird das Obst nach England exportiert, wo es zu typisch britischer Orangenmarmelade verarbeitet wird. Und das in Deutschland seit dem 70er-Jahren so beliebte Málaga-Eis? Es stammt tatsächlich aus der Stadt an der Costa del Sol. Prudente Dimas Mira kreierte die Sorte aus dem so charakteristischen süßen Vino de Málaga, Rosinen und Milch. Noch heute wird es in der „Casa Mira“ verkauft, die als beste Eisdiele der Stadt gilt.

**Hoteltipp Die perfekte Unterkunft**

Umgeben von den besten Golfplätzen liegt der Premium-Club Aldiana Alcaidesa direkt an der Costa del Sol und ist nicht nur für Golfer, sondern auch für Familien ein wahrer Urlaubstraum. Die 95000 Quadratmeter große Anlage mit 334 Zimmern im typisch andalusischen Stil bietet für jeden etwas: einen großzügigen Poolbereich, Kinder-



betreuung, ein umfangreiches Sport- und Ausflugsangebot, abendliches Showprogramm und rund um die Uhr erstklassiges Essen. Ein besonderes Highlight für Golffans: Vom 4. bis 11. Oktober findet der „GolfGipfel“ im Aldiana statt. Mit dabei: Fußballlegende Franz Beckenbauer. Mehr Infos unter: [www.aldiana.de](http://www.aldiana.de)



## DIE ANDALUSISCHE KÜCHE

**1** Eine kalte **Gazpacho** ist für die Andalusier die ideale Erfrischung im Sommer. **2** Das Nationalgericht Spaniens wird natürlich auch in Andalusien serviert. Häufig wird **Paella** mit Kaninchen und Meeresfrüchten zubereitet. **3** Zu den beliebtesten regionalen Tapas zählen **Boquerones fritos**. Die frittierten Sardellen werden einfach mit der Hand gegessen. **4** Was wäre Andalusien ohne Schinken? Der **Jamón ibérico de Bellota** stammt von freilaufenden Schweinen. **5 Tintenfisch** steht in der südlichsten Region Spaniens ebenfalls häufig auf dem Speiseplan. Er wird entweder in Öl oder frittiert genossen. **6** Egal ob natürlich grün, schwarz eingefärbt oder mit Sardellen gefüllt: **Oliven** bekommt man in jedem Restaurant gereicht. **7** Von vollmundig-weich bis hin zu frisch-säuerlich kann **Manchego** schmecken – je nach Reifegrad. Der Käse aus Schafsmilch wird häufig in der Kombination mit Schinken oder Chorizo aus Tapas gereicht. Etwas gewöhnungsbedürftig ist die häufig schwarze Rinde. **8** Geschmackserlebnis für die Sinne: getrocknete **Feigen**, gefüllt mit **salzigen Mandeln**. Zu probieren etwa auf dem Atarazanas-Markt in Málaga. **9** Eine **Tortilla** – die spanische Variante des Omeletts – braucht nicht viel mehr als Eier, Kartoffeln und Zwiebeln.

## ANDALUSIEN

Interview mit César Saldaña, Vorsitzender des Sherry-Verbandes

### Sherry hat zwar eine alte Tradition, altbacken ist er aber nicht



#### Was sagen Sie dazu, dass Sherry in Deutschland heute einen eher atmodynamischen Ruf hat?

Ich habe auch schon gehört, dass Sherry in Deutschland als eine Art Oma-Getränk gilt. Doch Sherry ist ein echter Klassiker, den wir seit Jahrhunderten herstellen. Er wird meiner Meinung nach genauso wenig aus der Mode kommen wie gute alte Musik. Aber natürlich versuchen wir das

Image etwas zu verjüngen, indem wir zum Beispiel gastronomische Wettbewerbe wie die Copa Jerez veranstalten, bei der eindrucksvoll die Virtuosität von Sherry als perfekter Speisenbegleiter gezeigt wird.

#### Bei Sherry denken viele vorrangig an Süße.

Ja, das stimmt, es gibt viele süße Sherrys. Aber genauso gibt es viele trockene Sherrys, die wir hier in Andalusien gut gekühlt auch sehr gerne mögen. Sherrys dürfen übrigens nur so heißen, wenn sie aus dem Sherry-Dreieck der drei Städte Sanlúcar de Barrameda, Jerez de la Frontera und Puerto de Santa María stammen. Dann sind sie auch im Supermarkt an dem Siegel D.O. zu erkennen. Hierbei handelt es sich um eine geschützte Herkunftsbezeichnung.

#### Welche Lebensmittel und Gerichte können Sie zu Sherry empfehlen?

Da es so viele verschiedene Sherrys gibt, gibt es auch immer den passenden Sherry zu jedem Gericht. Trockener Sherry passt zu Tapas. Das ist schon unkompliziert. Man isst ein Stück iberischen Schinken oder Käse und trinkt dazu seinen Sherry. Aber auch zu Salat mit einer guten Vinaigrette passt heller trockener Sherry. Dunkle Sorten harmonieren gut mit Fleisch. Und leicht süße Sherrys passen ganz hervorragend zu scharfem und exotischem Essen wie der indischen Küche. Sehr süße Sherrys können wunderbar zu Desserts genossen werden.



Bodegas Tradición

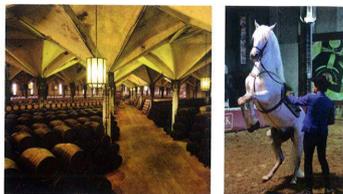
### Kunst und Genuss liegen eng zusammen

Es heißt, ein guter Wein oder Sherry sei fast wie ein Gemälde. Man kann stundenlang darüber sinnieren. Der Mix aus Kunst und Genuss in Form von Sherry lässt sich am besten in der „Bodegas Tradición“ erleben, die 1998 gegründet wurde. Betritt man das Gebäude in Jerez de la Frontera, ahnt man zunächst nicht, welche Schätze sich hinter den Mauern verbergen, denn hier reifen sehr alte und seltene Sherrys durch sorgfältige Arbeit eines erfahrenen Kellermeisters. Beinahe noch beeindruckender ist die angrenzende Kunstsammlung, die ohne Sicherheitsabstand genossen werden kann. Hier hängen neben großen Gemälden verschiedener Epochen auch Kindheitswerke von Picasso.

#### Williams and Humbert

### Die XXL-Bodega

„Williams & Humbert“ beeindruckt Besucher mit ihrer schieren Größe: Auf 180 000 Quadratmetern lagern hier Wein, Sherry und Brandy; die Bodega zählt damit zu den größten Weingütern weltweit. Über 50 000 Fässer werden in dem Gebäude aus Stahlbeton aufbewahrt, das 1977 in Jerez de la Frontera, im Herzen der Sherry-Region Andalusien, errichtet wurde. Wenn man bedenkt, dass ein typisches Fass aus amerikanischer Eiche 500 Liter beinhalten, kommen so 30 Millionen Liter zusammen. Ein besonderes Highlight neben den Verkostungen ist die Pferdeshow, die für Besucher angeboten wird.



Interview mit Fatima Blanco Villaverde

## Hier ist Andalusien am schönsten

Fatima Blanco Villaverde ist die Marketingchefin des Fremdenverkehrsamtes und kennt die Region genau. Sie weiß, wie sehr sich der Süden der Iberischen Halbinsel in den letzten Jahren verändert hat. In EAT SMARTER gibt sie Tipps für Andalusien-Anfänger und -Fortgeschrittene.

#### Was macht Andalusien als Region aus?

Unsere Lage ganz im Süden Europas ist natürlich eine sehr besondere. Sie ist zunächst einmal für das meist gute Wetter verantwortlich. Und das ist für uns als Tourismusregion entscheidend, denn die meisten Urlauber suchen Sonne. Zudem ist unsere Landschaft sehr vielfältig. Wir haben insgesamt viel Strand, Natur, Kultur und Gastronomie – das Gesamtpaket stimmt einfach. Und die Menschen in Andalusien sind sehr sympathisch.

#### Wie sieht es mit der Kultur aus?

Die Mischung der Kulturen ist in Andalusien überall präsent und spürbar. Viele Denkmäler erinnern an die verschiedenen Völker, die Andalusien über die Jahrhunderte hinweg geprägt haben. Flamenco ist ebenfalls ein wichtiger Teil unserer Kultur, der auch für Touristen durch Shows erlebbar ist. Und natürlich sind wir für unseren guten Wein und Sherry bekannt. Die Regionen um Jerez de la Frontera und Málaga sind hier besonders zu erwähnen.

#### Wie wichtig ist der Tourismus heute für die Region?

Der Tourismus ist für die Region Andalusien einer der bedeutendsten Wirtschaftszweige und Einnahmequellen. Wir haben 24 Millionen Besucher pro Jahr. Durch diese hohe Zahl werden natürlich auch Stellen in Hotels, Restaurants und anderen touristischen Angeboten geschaffen. Die Regierung macht im Moment sehr viel, um den Tourismus zu pflegen.



#### Wie hat sich Andalusien in den letzten Jahren verändert?

Besonders die Infrastruktur ist viel besser geworden, davon profitieren natürlich auch die Urlauber. Wir konzentrieren uns sehr auf den Tourismus und versuchen immer wieder, attraktive Angebote zu schaffen. Allgemein sind wir als Teil Europas moderner geworden. Aber wir haben nicht unsere Traditionen und Bräuche verloren. Die Region soll in jedem Fall authentisch bleiben.

#### Für wen ist Andalusien als Urlaubsziel geeignet?

Andalusien ist wirklich für alle geeignet, da hier jeder seinen Interessen nachgehen kann. Die Küsten bieten traumhafte Strände, die für Familien- und Badeurlaub bestens geeignet sind. Für Golfer, die ihr Handicap verbessern möchten, und solche, die es werden wollen, haben wir sehr viele gute Golfplätze, derzeit sind es 114. Aber auch zum Wandern bietet sich Andalusien an. Und ganz allgemein haben

viele Hotels große Sportanlagen und ein umfangreiches Angebot.

#### Welche Städte empfehlen Sie Kunst- und Kulturliebhabern?

Wenn man noch nie in Andalusien war, dann sollte man sich das Städtedreieck Sevilla, Córdoba und Granada auf jeden Fall anschauen. Das ist wirklich ein absolutes Muss, denn hier befinden sich die meisten Denkmäler Andalusien. In Córdoba befindet sich die Moschee, in Granada der arabische Palast Alhambra, in Sevilla die Kathedrale und die Giralda. Hierbei handelt es sich um das ehemalige Minarett der Hauptmoschee von Sevilla.

#### Afrika ist nur ein paar Kilometer von Andalusien entfernt. Ist diese Nähe spürbar?

Wir haben viele Einwanderer aus Afrika in Andalusien. Viele Reiseveranstalter verkaufen Kombi-Angebote für Andalusien und Marokko. Auch Tagesausflüge und Überfahrten nach Tanger in Marokko sind möglich und werden gerne von Urlaubern wahrgenommen. Von Tarifa etwa kann man wunderbar die Berge in Afrika sehen, das ist sehr beeindruckend. Und auf den Märkten Andalusien können Sie auch viele orientalische Lebensmittel und Gewürze kaufen.

#### Wann ist die beste Reisezeit für die Region?

Wer mit hohen Temperaturen kein Problem hat und Sonne sowie Strand sucht, der kann im Sommer nach Andalusien reisen. Im Frühling und im Herbst ist die Region für Sportler und Kulturinteressierte ideal. Dann sind die Temperaturen angenehm, man kann aktiv sein und viel unternehmen.



Anreise  
**Ab in den Süden Spaniens**

Rund drei Stunden – je nach Abflughafen – beträgt die Flugdauer von Deutschland in den spanischen Süden. Der größte Airport befindet sich in Málaga, gefolgt von Sevilla, Jerez de la Frontera und Granada. Über Suchmaschinen wie [www.opodo.de](http://www.opodo.de) lassen sich die passenden Flüge finden. Vor Ort empfiehlt sich entweder ein Transfer zum Hotel oder ein Mietwagen. Mit diesem kann die Region problemlos erkundet werden. Einige Straßen sind jedoch gebührenpflichtig.

Centre Pompidou  
**Moderne Kunst erleben**

Seit dem Frühjahr ist Málaga um eine Attraktion reicher. Denn das Pariser Centre Pompidou hat in der andalusischen Stadt eine Außenstelle eröffnet. Beim großen französischen Bruder handelt es sich um eines der wichtigsten Museen für moderne und zeitgenössische Kunst weltweit. Für den Ableger in Andalusien wurde ein bislang ungenutztes Gebäude direkt am Hafen umgebaut, das auch als Einkaufszentrum angedacht war. Nun beherbergt es Kunst im Wert von mehreren Millionen. Auf zwei unterirdischen Etagen warten 94 Kunstwerke, die alle nach 1905 geschaffen wurden, auf die Besucher. So sind z. B. das bekannte Selbstporträt von Frida Kahlo, Werke von Max Ernst, René Magritte, Marc Chagall und Alberto Giacometti ausgestellt.



Tolles Gewinnspiel  
**Lassen Sie sich Andalusien schmecken**

Nachdem wir Ihnen die kulinarischen Highlights und typischen Gerichte der südspanischen Region vorgestellt haben, gibt es hier die Möglichkeit, diese auch selbst zu probieren: Zusammen mit dem Fremdenverkehrsamt Andalusien verlost EAT SMARTER einen **GOURMETKORB prall gefüllt mit andalusischen Spezialitäten**. Darin enthalten sind typisch andalusische Köstlichkeiten wie iberischer Schinken oder Chorizo. Natürlich darf auch ein hochwertiges Olivenöl aus der Sonnenregion und ein guter Sherry in dem Gourmetkorb **im Wert von 400 Euro** nicht fehlen.

Zusätzlich erhalten der 1.-5. Platz jeweils eine **Schürze, ein Poloshirt und ein Basecap mit Andalusien-Logo**. So sind Sie für den Urlaub bestens gerüstet!

Mitmachen können Sie unter: [www.eatsmarter.de/andalusien](http://www.eatsmarter.de/andalusien)



Restaurants, Ausflugstipps, Kultur  
**Die 10 besten Adressen in Andalusien**

**1. CÁDIZ**  
Ein absolutes Muss in der drittgrößten Stadt Andalusiens ist die Mezquita Catedral. Sie ist das mit Abstand bedeutendste Bauwerk. Auch die Römische Brücke sollte man unbedingt gesehen haben.

**2. CÁDIZ: RESTAURANT BALANDRO**  
Nach einer Besichtigung der hübschen Altstadt und der Kathedrale eignet sich das Restaurant „Balandro“ für ein romantisches Abendessen ganz in Atlantiknähe. Das Design ist modern, die Küche typisch andalusisch. [www.restaurantebalandra.com](http://www.restaurantebalandra.com)

**3. CÁDIZ**  
Ein absolutes Muss in der drittgrößten Stadt Andalusiens ist die Mezquita Catedral. Sie ist das mit Abstand bedeutendste Bauwerk. Auch die Römische Brücke sollte man unbedingt gesehen haben.

**4. MÁLAGA: BODEGA EL PIMPI**  
Tolles Ambiente und gutes Essen: In der berühmten Bodega schaut auch Antonio Banderas ab und zu auf ein paar Tapas vorbei.

**5. MÁLAGA**  
Tolles Ambiente und gutes Essen: In der berühmten Bodega schaut auch Antonio Banderas ab und zu auf ein paar Tapas vorbei.

**6. MÁLAGA**  
Tolles Ambiente und gutes Essen: In der berühmten Bodega schaut auch Antonio Banderas ab und zu auf ein paar Tapas vorbei.

**7. MÁLAGA**  
Tolles Ambiente und gutes Essen: In der berühmten Bodega schaut auch Antonio Banderas ab und zu auf ein paar Tapas vorbei.

**8. MÁLAGA**  
Tolles Ambiente und gutes Essen: In der berühmten Bodega schaut auch Antonio Banderas ab und zu auf ein paar Tapas vorbei.

**9. CÁDIZ**  
Ein absolutes Muss in der drittgrößten Stadt Andalusiens ist die Mezquita Catedral. Sie ist das mit Abstand bedeutendste Bauwerk. Auch die Römische Brücke sollte man unbedingt gesehen haben.

**10. CÁDIZ**  
Ein absolutes Muss in der drittgrößten Stadt Andalusiens ist die Mezquita Catedral. Sie ist das mit Abstand bedeutendste Bauwerk. Auch die Römische Brücke sollte man unbedingt gesehen haben.

**ALCAIDESA: ALDAIANA ALCAIDESA**  
Direkt an der Costa del Sol gelegen, bietet die Anlage Cluburlaub inklusive vom Feinsten. Umliegende Städte lassen sich gut mit einem Mietwagen erreichen.

**ALHAMBRA**  
Prunkvoll und detailverliebt: Das beeindruckende Gebäude im maurischen Stil gehört zu den meistbesuchten Touristenattraktionen Europas. Tickets gibt es ab sieben Euro.

**MÁLAGA: BODEGA EL PIMPI**  
Tolles Ambiente und gutes Essen: In der berühmten Bodega schaut auch Antonio Banderas ab und zu auf ein paar Tapas vorbei.

**MARBELLA: RESTAURANT SANTIAGO**  
Das Restaurant zählt zu den besten und ältesten Marbellas. Denzel Washington oder Mickey Rourke haben hier auch schon gespeist. [www.restaurantesantiago.com](http://www.restaurantesantiago.com)

**RONDA: RESTAURANT PARADOR**  
Mit einem atemberaubenden Blick auf die Schlucht können im Restaurant des Hotels edle Speisen in stilvollem Ambiente genossen werden. [www.parador.es](http://www.parador.es)